

Как защититься от коронавируса 2019-nCoV

Что такое коронавирусы?

Коронавирусы это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars)-

Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?

- Чувство усталости
- Затруднённое дыхание
- Высокая температура
- Кашель и / или боль в горле

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

Как передаётся коронавирус?

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он **МОЖУТ** распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Изначально, вспышка произошла от животных, предположительно, источником стал рынок морепродуктов в Ухани, где шла активная торговля не только рыбой, но и такими животными, как сурки, змеи и летучие мыши.

Как защитить себя от заражения коронавирусом?

- Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, это поддерживать чистоту рук и поверхностей.
- Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
- Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).
- Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
- Всегда мойте руки перед едой.
- Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.
- Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.
- Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
- Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку.
- На работе - регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).

- Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.
- Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.
- После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.
- Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.

Что можно сделать дома?!

- Расскажите детям о профилактике коронавируса. Дети и подростки больше других рискуют заразиться, они часто близко взаимодействуют друг с другом и не являются эталоном в поддержании чистоты.
- Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица.
- Убедитесь, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомните, нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены.
- Часто проветривайте помещение.

Коронавирус 2019 nCoV - поможет маска!

В условиях сложившейся ситуации в отношении увеличения потенциальногориска завоза и распространения на территории российской Федерации нового коронавируса 2019 nCoV, напоминаем **«О целесообразности использования одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и распространения инфекции».**

Использование одноразовой медицинской маски предотвращает попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот.

- ✓ Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания,
- ✓ Если вы больны, или у вас СИМПТОМЫ вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.
- ✓ Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.
- ✓ Носите маску, когда находитесь в людных местах.
- ✓ Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо.
- ✓ Меняйте маску каждые 2-3 часа или чаще,
- ✓ Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую,
- ✓ После использования маски, выбросьте её и вымойте руки.
- ✓ Одноразовая медицинская маска, при правильном использовании — надёжный и эффективный метод снижения риска заражения коронавирусом и предотвращения распространения гриппа.

Не болейте! Будьте здоровы!

С уважением, МБДОУ № 47 г. Невинномысска